



*La felicidad es como el sueño en una noche de insomnio: cuando más nos empeñamos en aprehenderla más esquiva se nos hace; solo cuando nos olvidamos de ella, vuelve a nosotros*

Hace unos años publiqué un libro breve bajo el título “*A las alfombras felices no les gusta volar*”. Quería ser una sencilla respuesta a los clásicos y autorreferenciales libros de autoayuda, muchos de los cuales defienden una filosofía de vida centrada en uno mismo e invitan a pensar que la felicidad consiste en ir apartando de tu vida todo aquello que impide tu propia expresión personal. Y, desde esta perspectiva, hay muchos factores a purgar: un marido o mujer que ya no aporta, unos hijos que robarán tiempo, los amigos pesados, los aspectos rutinarios del trabajo, un ser dependiente que molesta y mil ataduras más que no nos dejan volar a nuestro libre albedrío.

Por eso, el subtítulo del libro era: “*un libro de autoayuda a los demás*” y la conclusión, una poco original y antigua verdad que fue revelada hace ya más de veinte siglos: *hay más alegría en dar que en recibir*.

Ahora, recibo la agradable sorpresa de la publicación en España, por parte de socióloga israelí **Eva Illouz** y el psicólogo español **Edgar Cabanas**, de su obra [\*Happycracia, cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas\*](#), que ha tenido un notable éxito editorial en Francia.

En los últimos días se han publicado también diversas entrevistas a sus autores, que se rebelan contra la filosofía de algunos gurús del crecimiento personal y de la sonrisa fácil y artificial, conseguida a fuerza de ponerse unas anteojeras que oculten la realidad y nos

orienten siempre hacia el mismo objetivo: nosotros mismos.

Describen al consumidor de este estilo de vida como *“un individuo excesivamente centrado en sí mismo, obsesionado por su vida emocional, por la mejora de sí mismo, por la adquisición de productos de tipo emocional que le ayuden a controlarse mejor, que le ayuden a descubrir su pretendida autenticidad.. Un ser que cree que la solución a sus problemas pasa por sí mismo, a solas, es un ser muy obsesionado, muy retraído hacia su mundo interior”*.

Esta obsesión por la felicidad personal lleva a instrumentalizar todo en beneficio del propio bienestar. Lo importante soy yo, mi realización personal, encontrarme bien conmigo mismo, sobre todo conmigo mismo. Pero esta actitud tiene una derivada imprevisible: *“siendo el discurso sobre la felicidad tan individualista, ayuda a generar los problemas asociados al individualismo: soledad, depresión, estrés.. Estos discursos ponen mucho énfasis en la responsabilidad del individuo y pueden penalizarlo. Tienden a poner la carga de la responsabilidad en el individuo, como si los problemas fueran de uno solo, y no de todos”*.

Y, claro, cuando mi felicidad personal, como defienden muchos libros de autoayuda, depende en un 90% de mí mismo y solo en un 10% de los demás, acabo egocentrado y olvido principios tan esenciales como el bien común o la justicia social, la cooperación o la ayuda mutua. La Humanidad no avanza sin sacrificios personales, y esta teoría de la felicidad tiende a huir de ellos como de la peste.

Cuando solo desarrollo sentimientos ‘happyflower’ y menosprecio otros tan necesarios como el odio al mal o la rabia ante la injusticia, cuando estoy centrado en mí y no soy capaz de sacrificarme por un bien superior a mí, abandono el mundo a su suerte. Con esta teoría, ni **Mahatma Ghandi**, ni **Martin Luther King**, ni **Nelson Mandela** ni la madre **Teresa de Calcuta** habrían existido.

La obsesión personal por la felicidad provoca una búsqueda obsesiva e interminable de la felicidad y un consumo continuo de productos de la industria de la felicidad. Los autores del libro sostienen que *“en nuestra sociedad hay happycondríacos, seres que piensan que siempre pueden hacer algo más para ser felices”*.

Ya advirtió **Kierkegaard** que la puerta de la felicidad no se abre hacia dentro, hacia uno mismo, sino hacia fuera, hacia los demás, y es que, como ya he dicho otras veces, con expresión tomada de **Carlos Cardona**, la felicidad es como el sueño en una noche de insomnio: cuando más nos empeñamos en aprehenderla más esquiva se nos hace; solo cuando nos olvidamos de ella, vuelve a nosotros.

Es lo que les pasa a las alfombras, que como están hechas para que los demás puedan caminar confortablemente sobre ellas, solo son felices cuando esos 'demás' pueden pisarlas y descansar sobre ellas. Al ser humano le sucede algo parecido: está hecho para amar y solo será feliz cuando logre olvidarse un poco de sí mismo y encuentre un sentido fuera de sí para vivir.

**Javier Vidal-Quadras Trías de Bes, en [javiervidalquadras.com](http://javiervidalquadras.com).**